



# Nopeat apukeinot

---

## 1. Pysäytyssana

Unettoman on usein vaikea nukahtaa iltaisin tai kesken unien herättyään, sillä ajatukset pyörivät päässä ja mieli on levoton.

Ympäriinsä sinkoilevien ajatusten pysäyttämiseksi voi käyttää pysäytyssanaa. Pysäytyssanan käyttö estää ajatusten tunkeutumista tajuntaan. On todella vaikeaa samanaikaisesti ajatella useampaa eri asiaa.

- Päätä jokin sana, joka on itsellesi merkityksetön ja jolla ei ole mitään vaikutusta tunteisiisi. Se voi olla esimerkiksi ”ja”, ”että” tai ”mutta”.
- Kun heräät kesken unien tai havaitset ajatusten pyörivän päässäsi, aloita välittömästi pysäytyssanan käyttö.
- Toista päässäsi pysäytyssanaa noin kahden sekunnin välein silmät suljettuina.
- Jatka toistamista 5–10 minuuttia.

## 2. Luovu yrittämisestä

Joskus nukkuminen ei onnistu, koska uneton yrittää liian kovasti nukahtaa. Nukkumisen yrittäminen voi johtaa ärtyneisyyteen ja turhautumiseen, jotka pitävät hereillä.

On täysin ymmärrettävää, että haluat nukkua ja yrität nukahtaa. Mitä lujemmin yrität, sitä vaikeampaa nukahtaminen kuitenkin on.

### Toimi päinvastoin

Tehokas keino tällaisessa tilanteessa on tietoisesti luopua nukahtamisen yrittämisestä ja tehdä täysin päinvastaista. Jos voit jättää pois ajatukset nukahtamisesta ja nukkumisesta, tulee uni luonnostaan.

- Ota mukava asento, ja sammuta valot. Pidä silmät silti auki.
- Luovu kaikista yrityksistä nukahtaa.
- Unohda kaikki huolesi ja murheesi, ja ole silti hereillä. Jos mieleesi tulee huolia, keskeytä ne pysäytyssanalla.
- Kun silmäluomesi tuntuvat painavilta ja haluat sulkea silmäsi, ajattele lempeästi mielessäsi: ”Pysyttelen hereillä vielä muutaman minuutin. Nukahdan luonnollisesti sitten, kun olen siihen valmis.”

## 3. 15 minuutin sääntö

15 minuutin sääntö on yksi keskeisimmistä taidoista unettomuuden selättämisessä.

Unettomuuden vuoksi sängystä tulee usein paikka, joka merkitsee kärsimystä ja pahaa oloa. 15 minuutin säännön tarkoituksena on vahvistaa nukkumisen ja sängyn välistä yhteyttä. Se myös vähentää unettomuudesta johtuvaa turhautumista.

- Valmistele sängyn ulkopuolelle lepopaikka valmiiksi ennen nukkumaanmenoa. Se voi olla vaikka mukava nojatuoli tai sohva.
- Varaa itsellesi jotain rauhallista tekemistä, kuten kirja tai käsityö.



- Mene nukkumaan tavalliseen tapaan.
  - Jos uni ei tule suunnilleen 15 minuutissa, nouse sängystä. Älä katso kelloa. Kellon katsominen lisää stressiä nukahtamisesta.
  - Yleensä oikea hetki nousta ylös on silloin, kun huomaat, että et saa unta ja alat turhautua tilanteeseen.
  - Palaa vuoteeseen vasta sitten, kun tunnet olosi uneliaaksi.
  - Jos uni ei siltikään tule, nouse uudelleen ylös.
-